

SAĞLIKLI YAŞAM SENDROMUNA DAİR KAVRAMSAL BİR İNCELEME¹



A CONCEPTUAL REVIEW OF HEALTHY LIFE SYNDROME

Sümeyye GÜNGÖR*

Prof. Dr. Ramazan ERDEM**

Öz

Günümüz insanı tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar sağlık konuları ve sağlık kurumlarıyla iç içedir. İlaç, hekim, hastane gibi konular hayatın tam merkezine yerleşmiş vaziyettedir. Özellikle gelişmiş ülkeler açısından düşünüldüğünde, insanlar hastanede doğmakta, yaşadıkça sağlık kurumlarına muhtaç olmakta ve ani ölümler dışında da genellikle hastanede ölmektedir. Tıbbi alandaki gelişmeler sayesinde bazı hastalıklar öldürücü olmaktan çıkmış, ortalama yaşam süresi artmış ve insanların yaşam kalitesini arttırıcı birçok imkân elde edilmiştir. Buna rağmen sağlık problemleri tam olarak çözülememiştir. Bazı tıbbi uygulamaların bir takım sağlık problemlerini çözerken başka patolojilerin ortaya çıkmasına zemin hazırladığı görülmektedir. Tıp kurumlarının insan hayatını bu denli kuşatması sonucunda sağlık piyasası, genişlemiş (büyümüş), sağlıklı olmak adına insanlar bir sağlık tüketicisi haline getirilmiştir. Bu noktada meseleyi analiz etmek için kullanılan kavramlardan birisi de “sağlıklı yaşam sendromu” kavramıdır. Bu kavram, bireylerin obsesif hale gelmesi ve bu doğrultuda daha çok sağlıklı olmak ve sağlıklı olma halini sürdürebilmek adına hayatını düzenlemeye çalışmasını ifade etmektedir. Sağlıklı olmak adına oluşan bu aşırı hassasiyet bireylerin hayatlarını çeşitli yönleriyle şekillendirmektedir. Bu çalışmanın amacı, günümüz insanının tıp kurumuna fazlaca bağımlı hale gelmesi sonucu, sağlığı kutsal bir mesele haline getirerek hayatının tüm aşamalarını buna göre şekillendirmeye çalışmasını “sağlıklı yaşam sendromu” kavramı çerçevesinde ele almaktır. Teorik nitelikli bu çalışmada, sağlıklı yaşam sendromunun tanımlaması yapılmış, buna zemin hazırlayan faktörler incelenmiş ve sağlıklı yaşam sendromunun insan hayatında hangi alanlarda kendisini gösterdiği tartışılmıştır. Ayrıca sağlıklı yaşam sendromunun tüketim ekonomisi açısından sonuçlarına da değinilmiştir. Tüm bunlar literatür bilgileriyle desteklenerek ele alınmıştır. Günümüzde sağlıklı yaşam sendromu hemen hemen herkesin ortak derdi haline gelmiş ve hayatın bütün alanlarını kuşatmıştır. İnsanlar daha çok sağlıklı olmak adına bedenleri ve beslenme alışkanlıklarını takıntı haline getirmekte, estetik ve güzellik arayışları da sağlıklı olma amacıyla birleştirilerek vücutları üzerinde bir takım müdahale alanları oluşturmaktadırlar. Sağlıklı olmaya gösterilen bu hassasiyet hayatı yaşanması zor hale getirmekte, kalıcı hasarlara ve ölümlere kadar varan sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.

Bunda medya ve ticari kuruluşlarının sağlığı pazar olarak görmeleri, bireylerin sağlık algıları, sağlık piyasası tarafından oluşturulan bilinçli algı operasyonları ve tüketim kültürünün idealize ettiği sağlıklı olma temsili etkilidir. Tüm bu faktörlere ek olarak DSÖ'nün sağlık tanımındaki muğlaklık da bu sendroma zemin hazırlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Yaşam Sendromu, Beden Ölçüleri, Beslenme, Medikalizasyon

JEL kodları: I10, I19

¹ Bu çalışmanın özeti 3-6 Ekim 2018 tarihinde Bulgaristan'ın Sofya şehrinde düzenlenen 3. International Health Science and Management Conference'ta sunulmuştur.

* Doktora Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, sumeyyegungor51@gmail.com

** Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, raerdem@yahoo.com

Abstract

Today's people are so intimate with medical institutions that they are not in any period of history. Medicine, physicians, hospitals, etc. are settled in the center of life. Especially when it comes to developed countries, people are born in hospitals, need health institutions as long as they live, and usually die in hospital except sudden deaths. Thanks to the developments in the medical field, some diseases have become lethal, the average life span has increased, and many opportunities have been gained to increase people's quality of life. However, health problems are not fully resolved. Medical practices have solved a number of health problems and have laid the groundwork for the emergence of other pathologies. As a result of this encirclement of the medical institutions of the medical institutions, the market of this business has also formed and people have been turned into a health consumer in order to be healthy. One of the concepts used to analyze the issue at this point is the concept of "healthy living syndrome". The concept expresses that individuals should try to shape their lives obsessively in order to be healthier and to maintain their healthy status. This extraordinary sensitivity to health is shaping the lives of individuals in various ways. The aim of this study is to consider the fact that today's people become very dependent on the medical institution and try to shape all phases of their life accordingly by making health a sacred issue within the framework of the concept of "healthy living syndrome". In this theoretical study, the definition of healthy life syndrome has been made, the factors that prepare the basis for it have been examined and it has been discussed where healthy life syndrome shows itself in human life. In addition, the results of healthy life syndrome in terms of consumption economy are also mentioned. All of these are supported by the literature. Nowadays healthy life syndrome has become a common denominator of almost everyone and encompasses all areas of life. People are becoming obsessed with their bodies and eating habits in order to be healthier and their aesthetic and beauty quests are joined together in order to be healthy and create some intervention areas on their bodies. This sensitivity to being healthy makes it difficult to experience life, resulting in permanent damage and deaths. In this context, the media markets and commercial organizations' market markets, health perceptions of individuals, conscious perception operations where health markets are located and the idealization of consumption culture are effective in the representation of being healthy. In addition to all these factors, the ambiguity in WHO's definition of health is the groundwork for this syndrome.

Keywords: *Healthy Living Syndrome, Body Size, Nutrition, Medicalization*

JEL Codes: *I10, I19*

1.GİRİŞ

Son yüzyıla ve bu yüzyılın son zamanlarına bakıldığında dünyada dramatik gelişmeler yaşanmaktadır. Bu gelişmeler ışığında üretim yapan bir dünyada “tüketimin” de önemli olduğunun farkına varılmış ve bunun sonucunda bireyler tüketimin birer nesnesi haline getirilmişlerdir. Diğer tüm alanlarda olduğu gibi sağlık alanında da bireyler hasta birey olmaktan çok tüketici işlevi gören bir birey olarak görülmüştür. Geçmişte hastalıkların “koruyucu ve tedavi edici” yönüne vurgu yapılırken günümüzde daha çok sağlık ön plana çıkarılmış ve “güzellik ve sağlıklı yaşam” söylemlerine daha çok vurgu yapılmıştır. Bu da bireylerin de sağlıkları üzerinde söz sahibi olmalarının önünü açmış ve “sağlığa istekli” bir birey olmalarını sağlamıştır. Aynı zamanda modernleşmeyle birlikte “beden” üzerine algılar artmıştır. Bu da sağlığın farklı boyutlarda değerlendirilmesini gündeme getirmiştir. Bedenin sağlıklı olmayla eşdeğer görülmesi ve sağlıklı ilgili söylemlerin ön plana çıkarılması da yaşamın her alanının “tıbbileştirilmesine” ve “meta” haline gelmesine yol açmıştır. “Sağlıklı olma hassasiyeti” bireylerin ulaşmak istediği bir amaç haline gelmiştir. Aynı zamanda modern tıbbın “güzellik ve hazzı ulaşma” anlayışı da bu amaca ulaşmada etkili olmuştur.

Sağlıklı yaşama gösterilen aşırı düşkünlük son zamanlarda dikkate değer bir artış göstermiş ve bireylerin yaşamına da yansımıştır. Bu çalışmada sağlıklı yaşamın günümüzde “sendrom” denilebilecek kadar ileri derecede vurgulandığı üzerinde durulacak ve sağlık alanında yansımaları ve ekonomiye yansımalarına değinilecektir.

2. SAĞLIKLI YAŞAM SENDROMU

Sendrom kelimesi incelendiğinde bu kavramın Oxford English Dictionary’de “*daima bir arada ortaya çıkan semptomlar grubu*” olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu tanıma göre sağlıklı yaşam sendromunun kaygı, kendini suçlama ve suçluluk duygusu gibi semptomlardan meydana geldiğini söylemek mümkündür. Aynı zamanda sağlıklı yaşam sendromunda birey özerk, güçlü, iradesi kuvvetli ve sürekli kendini geliştirmeye çalışan biri olarak kabul edilmektedir (Cedeström ve Spicer, 2015: 14). Bu noktada sağlıklı yaşam sendromu; bireylerin daha çok sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak adına, aşırılığa varacak düzeyde sağlıklı yaşam ile ilgili popüler bilgi kaynaklarının etkisi altında kalarak hayatını düzenlemeye çalışması olarak tanımlanabilir. Popüler bilgi kaynaklarının kültürel ve konjonktürel olması sebebiyle sağlıklı yaşamaya ilişkin tavsiyeleri değişebilmektedir. Ancak sağlıklı yaşam sendromunu hazırlayan faktörler meşruiyetini bilimsel çalışmalara ve tıp otoritelerine bağlayarak sağlamak istemektedirler.

2.1. Sağlıklı Yaşam Sendromunun Gelişimi

Tıp alanında zaman geçtikçe farklı gelişmeler olmaktadır. Bu gelişmeler ışığında yaşam süreleri uzamakta ve bireylerin sağlık hizmetlerinden daha fazla faydalanmak istedikleri yaşam süresi de bu doğrultuda artmaktadır (Sezgin, 2011: 53). Yaşam süresinin artması hem hekimlerin hem de bireylerin hastalığa bakış açısında değişimlerin meydana gelmesinde etkilidir. Günümüzde sağlığın hastalıktan daha çok ön planda olması, halk sağlığına ve önleyici tıbbı daha çok önem verilmesinin yanı sıra hekimlerin hasta tecrübelerini ve toplumsal destek mekanizmalarını daha fazla dikkate almalarını, sağlık-hastalık bilgisinin ve uygulamalarının topluma yayılmasını ve toplumsallaşmasını da sağlamaktadır (Kurttaş, 2016: 3). Sağlık alanında bu değişim zamanla sağlığın “otorite” altına alınması gereken bir nesne olmasını sağlamıştır.

Zola’nın ifade ettiği gibi politik güç hekimlerin elinde tuttuğu veya bireyleri etkileyebildiği bir şey olmamaktadır. Ancak, hekimler büyük ölçüde, günlük yaşamın çoğunu tıbbileştirmektedirler (1972: 487). Medikalizasyon süreçleriyle insan yaşamı gün geçtikçe tıbbin denetim ve kontrolü altına

girmektedir. Aynı şekilde “sağlıklı yaşam” söylemlerinin artmasıyla sağlık alınıp satılan bir meta haline gelmiştir (Kurtdaş, 2016: 1). Bu söylemler bireylerin hayat tarzlarından gündelik hayatın belirli bir planlamaya tabii tutulmasına, bedenlerin denetiminden ahlâki sorumluluğa kadar birçok alanda artmıştır. “Sağlıklı yaşam” sloganları ortaya atıldığından beri sağlık ve hastalık kavramı gündelik yaşamda daha önce sahip olmadığı bir görünüm kazanmıştır. Sağlık ve hastalığın bu denli konuşulması gündelik yaşam uygulamalarının “takıntıya” dönüşmesine sebep olmuş ve gündelik yaşama “işgal” düzeyinde yerleşmiştir (Bozok, 2011: 39). Bu durumun gündelik yaşamın tehlikeye girmesine neden olduğu söylenebilir. Aynı şekilde bireylerin bu çerçevede “sağlıklı olmak” adı altında gündelik yaşamlarını düzenlemeye çalışmalarına ve sağlığa karşı olan her şeye “savaş” açmalarına zemin hazırladığı düşünülmektedir.

Bu noktada zaman geçtikçe bireyler “kendi kendilerinin doktoru” olmuşlardır. Bununla birlikte kendilerine teşhis koyma, tedavi yapma, sağlık hizmeti seçenek ve imkânlarını takip etme, kendisi için zorunlu olan hizmetleri satın alma gibi eylemlerde bulunmuşlar ve zamanla “tüketici” konumuna gelmişlerdir. Bireylerin hasta statüsünden tüketici konumuna geçmesinin sonucunda sağlık alanında meydana gelen gelişmeler, sadece sağlık sektöründe değil aynı zamanda medyanın ve birçok ticari işletmelerin de faydalanacağı önemli bir pazar yaratılmasında etkili olmuştur. Dolayısıyla bu durum sağlığın yönetilmesi konusunda bilgi sahibi olmayan bireylere medya vasıtasıyla neler yapacağını ve ne satın alacağını her geçen gün artan oranda söylenir hale gelmesine neden olmuştur (Sezgin, 2011: 53). Bu noktada kitle iletişim araçlarının etkisini ifade eden Kurtdaş (2016: 4) da tüm kitle iletişim araçlarında hasta olmamak, sağlıklı kalabilmek, bedenin zinde olması, uzun yaşamın sırları, alternatif tıp vb. gibi konulara yer verildiğini ayrıca bu durumun sağlığın popüler bir nesne haline gelmesinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Atik ve Biricik (2017: 88), sağlık üzerinde sürekli vurgu yapılmasının ve farklı şekillerde tekrar eden bir şekilde gündem konusu haline gelmesinin amacın dışına çıkmaya ve çeşitli patolojik durumların meydana gelmesine sebep olacağını vurgulamışlardır (2017: 88). Richard Klein de son dönemlerde sağlığın aşırı derecede vurgulandığını ifade etmiştir. Sağlıkla alakalı yasakların bireylerin zevk ve mutluluklarını kontrol altına alan girişimler olduğunu öne sürmektedir. Sağlıklı yaşamın ön plana çıkarılmasıyla belirli bir ahlâki yaklaşımın dayatılmaya çalışıldığını söylemektedir (Zengin, 2017: 99). Cedeström ve Spicer (2015) de bu ifadeye benzer şekilde sağlıklı yaşamın bireylerin seçtiği bir şey olmadığını, ahlaki bir ödev olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda yaşamımızın her anında dikkate almamız gereken bir hale dönüştürüldüğünü de ifade etmişlerdir. Onlara göre sağlıklı yaşam, bireyin “kendisini iyi hissetmesi” fikrinden ayrılmıştır ve doğru bir biçimde yaşamak için yapılması gereken bir şeye dönüştüğünde belirli bir anlam taşımaktadır.

Bilgiler ışığında hastaların sağlık hizmetlerini “tüketilen bir nesne” olarak görmelerinin bilgi düzeyinin ve sağlığa erişimin artmasını sağladığı söylenebilir. Sağlıklı olmak amacıyla hastalığın tüm boyutlarının her kesimce araştırılmasının ve bireylerin kendilerine uygun sağlık anlayışının geliştirilmesinin “popülerite” haline gelen sağlığa son zamanlarda daha çok vurgu yapılmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Sağlığın zamanla popüler haline gelmesinin bu alanda farklı kategorilerde kendini gösterdiği görülmektedir. Bu açıdan sağlıklı yaşam sendromunun sağlığa yansımalarını incelemek yerinde olacaktır.

2.2. Sağlıklı Yaşam Sendromunun Sağlığa Yansımaları

“Sağlığa düşkünlük modası” olarak adlandırılan, bireylerin doğru yiyecekleri yeme ve uygun kiloya ulaşma gibi birtakım çalışmalar yapmaları günümüzde çoğunlukla karşılaşılan durumlar arasında görülmektedir. Aynı şekilde egzersizli günlük yaşamın “olmazsa olmazı” haline getirmeye çalışan bireyler de gün geçtikçe artmaktadır (Ağan, 1997: 11). Yemek tarifleri, zayıflama yöntemleri,

egzersiz türleri, diyetler ve beslenme önerileri sağlık başlığı adı altında verilmektedir. Bu da bireylerin uzman yardımıyla bedenleri üzerinde söz sahibi olmalarına imkân sağlamaktadır. Bunu gerçekleştirmek için bireylerin çok sayıda seçenek arasından seçim yapmaları gerekmektedir. Bir yandan bireyler kendi sağlıklarıyla ilgili bir yükümlülük hissederken diğer taraftan ise bedenleri üzerinde söylenen söylemlerin ve gerekli disiplinlerin onaylanması doğrultusunda büyük bir “baskı” hissetmektedirler. Uzmanlar ise bu söylemlerden hareketle bireylerin bedenleri üzerinde düzenleme ve dönüştürme imkânı yakalamaktadırlar (Timurturkan, 2013: 357). Burada sağlıklı yaşam sendromunun ilk etapta akla gelen yansımaları incelenecektir.

2.2.1. Beden Ölçüleri

Beden, tüketim işlevinin önemli bir yapısı haline gelmiştir. Tüketim ekonomisinin yapı taşları; sağlık, kişisel bakım, genç kalma, formda olma, prezantabl görünme faaliyetlerinden oluşmaktadır. Tüketim ekonomisinin amaçları doğrultusunda beden şekillenmekte ve moda dergileri bu amaca hizmet etmektedir. Bu amaç doğrultusunda bedenin ince, genç ve sağlıklı görünümde olması önemlidir (Kalan, 2014: 146-147). Örneğin medyada kadınların çoğunlukla, aşırı derecede zayıf olma eğilimine girdikleri görülmektedir. Aynı zamanda kadınların ideal beden ölçülerini sık sık reddetmesiyle (Clarke, 2011: 109) beden ölçüleri gün geçtikçe değişikliğe uğramaktadır. Kadınlar “90-60-90”, “38 beden”, “0 beden”, “ideal kilo”, “55 kilo” gibi normalleştirilmiş bazı ölçülere uymak için, imkânları dahilinde veya imkanları olmadığı halde, büyük emek harcamaktadırlar (Sezgin, 2011: 73; Akt.: Sezgin, 2015: 70). Bu durum da bireylerin salt sağlıklı olma isteğini geri plana atması ve daha çok beden üzerinde tahakküm kurulan bir anlayışa doğru gidilmesiyle açıklanabilir. Bu noktada beden üzerinde söz sahibi olan belirli standartlar vardır. Bunlardan biri vücut kitle indeksidir.

Vücut kitle indeksine bakıldığında, kilonun boy değerinin karesine bölünmesiyle (kg/m^2) elde edilmektedir. Bireylerin vücut kitle indeksi sonuçları 30’un üzerindeyse obez olarak değerlendirilmektedir. 40’ın üzerinde ise morbid obez, 20-25 aralığında normal kilolu, 25-30 olan kişiler ise “fazla kilolu” olarak sınıflandırılmaktadır (Leichester ve Windmeijer, 2004: 1). Tıp otoriteleri tarafından belirlenen bu standartlar insanların üzerinde Demokles’in kılıcı gibi dönmektedir. Bireylerin belirli standartları yaşamlarına yerleştirmeye çalışmaları da yaşantıları ve bakış açıları üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin geçmişte “şişman” olmak sağlıklı olmakla eşdeğer görülmüş ve zayıf bireyler “sağlığa muhtaç, hasta bir birey” olarak değerlendirilmiştir. Günümüze geldiğinde ise bu durumun tam tersine döndüğünü söylemek mümkündür.

Günümüzde “zayıf” olmak güzel olmakla eşdeğer görülmüş ve şişman olmanın tıbbi bakımdan çeşitli sağlık sorunlarına neden olacağı ortaya konulmuştur. Kozmetikleştirilmiş sağlık anlayışında “şişman” tanımı değişime uğrayarak, yaş ve kilo arasındaki bağlantıya bakılarak “normal” kiloda kabul edilenler de neredeyse “obez” kategorisinde değerlendirilmiştir. Bilgi ve toplum anlayışının zamanla değişmesi, genç kızların kendi bedenlerinden nefret etmesine neden olmuştur. Bu da “anoreksia ve bulimia” gibi aşırı zayıflık hastalığına yakalanmalarında etkilidir (Sezgin, 2011: 58). Bu noktada bireylerin bedenleri üzerinde söz sahibi olmasında rol oynadığı düşünülen medyada insanların kiloları yüzünden sorunlar yaşayacakları, ölümle karşı karşıya gelebilecekleri ya da diğer insanlar tarafından “alay” konusu olabilecekleri yönünde fikirler aşılanmaktadır. Tüm bu süreçlerden sonra da “mucize ısırgan otu, mucize nar suyu, mucize X ilacı, mucize Y hapı” gibi çözüm yolu sunularak, insanlar yönlendirilmektedirler (Gür, 2010: 308). Bu yönlendirme sonucunda sağlığın bireylere atfedilmesi bireylerin belirli standartlara bağlı kalmasını gerektirmekte ve bu standartlar dışında davrandığında kendilerini suçlu hissedirler (Kurttaş, 2017: 994). Bu suçluluk duygusuyla yaşayan bireylerin de bedenleri üzerindeki denetimi gün geçtikçe artırmak istedikleri ancak denetimi

kaybettiklerini düşündüklerinde yaşamlarında başarısız olabilecekleri kaygısını da beraberinde taşıyabilirler.

2.2.2. Beslenme

Tüketim kültürünün yarattığı yeni beden algısı ve sağlık anlayışı, beslenmenin tıbbileşmesini de sağlamış ve beslenmeyi önemli bir tüketim alanına dönüştürmüştür (Timurturkan, 2016: 86). Sağlıklı bir yaşam sürmek adına gerçekleştirilen faaliyetlerden biri “wellness bitkinliği” olarak adlandırılan, gündemde olan beslenme eğilimlerine kapılarak evi gereksiz ürünlerle donatmanın sonunda ortaya çıkan maddi ve manevi tükenme olarak ifade edilmektedir. Bu durumu Nightingale Hastanesi Klinik Psikologu Dr. Bijal Chheda-Varma “*Ne yememiz ya da hangi egzersizi yapmamız gerektiği konusunda durmadan yenilenen ve çelişen bilgiler nedeniyle sağlıklı yaşam fikri zihinlerimizde tutarlılığını yitiriyor*” diye ifade etmektedir. Buna ilave olarak da sağlıklı beslenmek adına ortaya çıkan takıntılara ve aşırı egzersizle tanımı yapılan “ortoreksiya nervosa” hastalığını örnek göstermektedir (Winter, 2017). Louise Foxcroft bu durumu açıklarken aşağıdaki ifadeyi kullanmaktadır (Hotson, 2018):

"Piyasada çok sayıda diyet var; sağlıklı ürünler ise sağlıklı bir yaşam tarzına yaklaştırmaya daha bütünsel bir bakış getiriyor. Onlar kendilerine diyet demese de bu bir diyettir. Sağlıklı olmak zayıf olmak olarak görülüyor, bundan kaçış mümkün değil."

Beslenmeye karşı gösterilen bu aşırı hassasiyet, bireylerde denge kaybına ve gıda alışkanlıklarından kaynaklanan yaşamdan çekilmeye yol açabilmektedir. Bireyler yaşamlarının çoğunu gıda hakkında düşünerek geçirmektedir. Bu durum etrafındaki insanların yaşam tarzı ve yeme alışkanlıklarına müdahale etmeye de yol açmaktadır (Donini vd., 2005: 31). Bu doğrultuda bireylerin sağlıklı yaşam biçimi adı altında yaşadıkları çevreyi de ona göre planlayacakları söylenebilir. Aynı zamanda yapacakları planlamaya uymayan bireylere karşı bakış açısının da değişeceği yönünde yorum yapılabilmektedir. Örneğin kendi belirledikleri besin kalorisine uymayan bireylerin sağlıksız olduğu ve beslenmeye gereken önemi vermediği düşünülebilmektedir. Bu açıdan bireylerin sağlık hassasiyetinin diğer bireylere karşı önyargıyı da beraberinde getirdiği söylenebilir. Bu durum ise sağlıklı yaşama kaygısı gütmeyen bireylerle aynı ortamda bulunmayı istememeleri ve bu bireyleri sağlıksız kategorisinde değerlendirip dışlamalarıyla açıklanabilir.

2.2.3. Estetik ve Güzellik

Estetik bir görünüm, orantısız yüz ve vücut hatları üzerinde yapılan estetik amaçlı operasyonlar tıbbileştirilmektedir. Bunun önemli göstergelerinden biri sağlıkla ilişkili yöne doğru kaymanın olması, estetik yönün örtülü bir şekilde geri planda kalmasıdır. Örneğin, fiziksel yönden bir hasara uğramayan bir bireyin burun estetiği yaptırması ve operasyondan sonra “zaten burnumda kemik de varmış, nefes almamı etkiliyormuş” gibi ifadelerle estetik yönü gizlemeye çalışması örnek olarak gösterilebilmektedir (Kurt, 2016: 1309-10). Aynı şekilde güzel gülümsemek amacıyla dişlerin yapılması ve iyi görünmek adına spor salonlarında uzun saatler zaman geçirme bedeninin manipüle edilmesinde etkilidir. Bedene dayalı tüketimin artması bireylerin iş dünyasına da yansımış, iş dünyasında “yetkinlik” anlayışı yerini “güzellik” anlayışına bırakmıştır (Gür, 2010: 306). Aynı şekilde ticari kaygılar güderek “yaşlılık” ve “kellik” gibi doğal olan durumlar da zamanla tıp ve ilaç şirketlerinin uğraşması gereken bir hastalık haline getirilmiştir (Timurturkan, 2016: 86). Bu sebeple hemen her yerde saç dökülmesi, saç ekimi ile ilgili ürün ve hizmet tanıtımları ve reklamlar görmek mümkündür. Kelliğin tıbbileştirilmesinde alanı genişletmekten çok kelliğin olumsuz yönlerinden kurtulma eğilimi büyük oranda etkilidir (Sezgin, 2015: 73).

Aynı zamanda yaşlı olmak, yaşlı gibi giyinmek ve davranmak dışlanan bir olgu haline gelirken, genç gibi görünmek değerli olmakla eşdeğer görülmüştür (Sezgin, 2015: 67). Bu sebeple yaşlılık uzaklaştırılması gereken bir olgu olarak görülürken, gençlik ise modern dünyanın “güzellik ve estetik” anlayışını temsil eden bir nesne olarak görülmüştür. Yaşlılığın bu denli modern dünya koşullarına uymayan bir temsilde yer alması tıbbi araçların bu yolda çalışma yapma nedenlerinden biri olarak gösterilebilir.

Kalan’ın da ifade ettiği gibi “Gençlik aşısı”, “Kaslarınızı şaşırtın”, “Hızlı yaşlandırıcı yaz mevsiminde kişisel bakıma yoğunlaşma zamanı”, “Detoksa başlayın” gibi birtakım dayatmaların (Kalan, 2014: 156) yaşlı bireyler üzerinde denetimi sağlamak amacı taşıdığı söylenebilir. Bahsedildiği gibi doğal süreçlerin tıbbileştirilmesi, bireyler üzerinde denetimin kontrol edilemez hale gelmesine sebep olmuştur. Bu noktada sağlıklı yaşamı zamanla sendrom adı verilen olguya dönüştüren araçların bireyler üzerinde hasarlar ve ölümlere neden olan durumlara sebebiyet verdikleri söylenebilir. Bu sebeple sağlıklı yaşam sendromunun bıraktığı hasarlar ve ölümlere yer verilmesi yerinde olacaktır.

2.3. Hasarlar ve Ölümler

Sağlıklı yaşam sendromuna yakalananların, belirlenen standartlara kendilerini uydurabilmek adına verdikleri mücadelelerin sonunda her zaman beklentilerine uygun bir sonuç çıkmayabilmektedir. Sağlıklı olmak adına mevcut sağlık statüsü daha kötüye gidebilmekte hatta insanlar bu uğurda hayatlarını kaybedebilmektedir. Zayıflama ilaçları, mide küçültme operasyonları, estetik operasyonları gibi alanlar bu konuda incelenmeye değerdir.

Zayıflama amacıyla bireylerin internet üzerinden zayıflama ilacı almalarının insan sağlığına olumsuz etkisi olmakla birlikte ölümcül sonuçlarla da karşılaşabilmektedir (www.yenicaggazetesi.com). Zayıflama adı altında bireylere birtakım ideal standartlar sunulmaktadır. Bireylerin ideal olarak belirlenen bu standartlara ulaşması gerektiğinin kabul edildiği görülmektedir. Bu noktada bireyler üzerinde yapılan “umut vaat edici çalışmalar” etkili olmakta ve bireylerin istenen vücuda ulaşması için gerek toplumsal çevrenin gerekse medyanın bireylerin bu “çaresiz” durumlarını kullanarak bireylere çeşitli “zayıflama ilacı, bitki ilacı” gibi birtakım onayı olmayan, denetlenemeyen zayıflama ilaçlarını piyasaya sürdükleri söylenebilir.

İnternette "1 ayda 10 kilo ver" sloganı adı altında satılan zayıflama ilaçlarından 16 yaşındaki genç bir kızın diyet hapi alması sonucu ölmesi bu duruma örnek gösterilebilmektedir. Genç kız fazla kilolarından kurtulmak adına yaptığı araştırma sonucu zayıflama hapının kilo verdimde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak ilacı kullanmaya başladıktan sonra rahatsızlanarak ölüm kalım mücadelesi vermiştir (www.takvim.com). Aynı şekilde zayıflama çayı kullanan başka bir birey de çayın bıraktığı hasar nedeniyle karaciğer nakli yaptırmak zorunda kalmıştır (Yengin, 2015). Zayıflamak amacıyla yapılan diğer bir yöntem de mide küçültme operasyonlarıdır. Daha önce de bahsedildiği üzere medyanın bu noktada etkisinin olduğu söylenebilir. Bu duruma örnek vermek gerekirse uzun yıllar kilolarından şikayetçi olduğu için zayıflamaya karar veren Mehmet Dal, internet sitesinden araştırmalar yaparak, mide küçültme ameliyatı olmaya karar vermiştir. Daha sonra ameliyattan çıktıktan sonra durumu kötüleşerek yoğun bakıma alınmış ancak tüm müdahalelere rağmen kurtarılamamıştır (www.cumhuriyet.com).

Estetik amaçlı yapılan operasyonlar da bireyler olumsuz durum yaşamakta, geçirdikleri ameliyatlardan sonucunda operasyon yapılan bölgede şekil bozukluğu (dismorfoz) ile karşılaşabilmektedir. “Karın yağlarını aldırdıktan kısa süre sonra öldü.”, “Göz kapakları düştü!” gibi

estetik haberler sonucu olumsuz durumlarla karşılaşılabilen ve “Doktorunu mahkemeye verdi” gibi haber başlıklarıyla sık sık karşılaşılmaktadır (Sezgin, 2011: 68).

Zayıflamak ve estetik amaçlı yapılan operasyonların bireyler üzerinde bıraktığı hasarlara bakılırsa sadece “fiziksel” anlamda değil “psikolojik” olarak da bireyler üzerinde hasar bıraktığı söylenebilir. Bu durum estetik ameliyat sonucu “güzel” olmayı bekleyip de olumsuz durumla karşılaşan, hayatında ciddi anlamda hasar meydana gelen ve zayıflama umuduyla çeşitli yöntemlere başvuran ancak başarılı sonuç alamayan, psikolojik anlamda çöküntü yaşayan bireylerle açıklanabilir.

2.4. Sağlıklı Yaşam Sendromunun Tüketim ve Ekonomik Boyutları

Sağlık haberleri sadece basın kuruluşlarının gelirlerini canlı tutmamakta aynı zamanda ekonominin temelini oluşturan tüketimi de artırmayı planlamaktadır (Gür, 2010: 308). Bu çerçevede “sağlıklı yaşam” adı altında ortaya atılan sloganların sağlıklı ürünlerin tüketilmesine yönelik oluşan pazarda da etkili rol oynadığı söylenebilmektedir. Bu noktada sağlıklı yaşam sektörünün ekonomik anlamda yarattığı etkiye bakıldığında 3.72 trilyon dolarlık bir sektöre sahip ve yılda büyüme oranı % 14 olduğu söylenebilmektedir. Tüketimi daha da fazla artırmak amacıyla firmalar sağlık alanında gün geçtikçe yeni fikirler üretmektedirler (Winter, 2017).

Küresel Kilo Kaybı ve Diyet Yönetimi Piyasası, 10 yılda yaklaşık % 5,5 oranında bir CAGR (yatırımların yıllık bazda büyüme hızı) ile büyümeye hazırlanmaktadır. 2025 yılına kadar yaklaşık 85.61 milyar dolara ulaşması tahmin edilmektedir. Pazarda öne çıkan trendlerden bazıları, son yıllarda ekonomilerin gelişmesi ve çocuk obezite vakalarının artmasına bağlı olarak bünyesinde büyük bir büyüme potansiyeli barındırmaktadır. Dağıtım kanallarının içinde sağlık ve güzellik mağazaları mevcuttur. Ürüne bağlı olarak pazarda yeşil çay, sağlıklı yiyecek ve içecekler, kilo kaybı takviyeleri, düşük kalorili tatlandırıcılara da yer verilmiştir (markets.businessinsider.com).

Sağlık adına kişisel çabalar artırılmakta ve tüketiciler büyük harcamalar yapmaktadırlar. Son birkaç yılda egzersiz artmış, popüler sağlık dergileri çoğalmış ve gazete ve dergilerde sağlık temaları inanılmaz bir şekilde ortaya çıkmıştır. Vitaminler ve sağlığa yardımcı besinler daha fazla tüketilmekte ve sağlıklı olmayan besinler daha az tüketilmektedir (Crawford, 1980: 365). Bu da bireylerin sağlıklı yaşamda besinlerle ilgili “seçiciliğinin” arttığını göstermektedir. Ancak toplumlarda bazı bireylerin besinlerin tüketimi üzerinde dengeyi kaybetmesi obeziteyle ilgili sorunların gündemde kalmasında etkili olabilir. Bu noktada Leichestre ve Windmeijer’in ifade ettiği gibi obezite sadece bireylere özgü bir sağlık sorunu olmamakta toplumları da ilgilendiren ekonomik bir sorun olarak görülmektedir (2004: 6). Bu durum da obezite ve bunun ortaya çıkmasıyla ilgili hastalıkların tedavisinde her geçen gün zayıflama ürünleri, diyet içecekler, sipariş üzerine getirilen sağlıklı yemekler için büyük miktarda harcamalar yapılmaktadır. Dünyada obeziteye yönelik yapılan harcamalar yaklaşık 2 trilyon doların üzerine ulaşmıştır (Kıraç, 2017). Obezitenin neden olduğu bu durumlar sonucunda sağlıksız olduğu tespit edilen ve tüketilmesi sonucu obeziteye neden olan yiyecek ve içeceklerin üzerine “obezite vergisi” konulmakta ve obez bireylerden bu vergi alınmaktadır (Turunç, 2014: 1). Obezite vergisinin obeziteye büyük “mali kaynak” ayıran devletlerin, obez bireylerin tüketimini dengelemek ve mali kayıplarını en aza indirmek için aldıkları vergi olduğunu söylemek mümkündür. Bu açıdan obez bireylerin ifade edildiği gibi toplumlarda bir sorun olarak görülmesi devletlerin ve bireylerin de bu yönde çalışma yapmasını sağlamıştır.

Bireyler, bedenlerini sağlıklı hale getirmek amacıyla zayıflama ve detoks merkezlerine başvurarak (Yılmaz, 2013: 2) ve sağlıklı yaşamı devam ettirmek için ithal ürünleri kullanarak ekonomik anlamda büyük mali kayıpla karşı karşıya kalmaktadırlar (Yılmaz, 2013: 11). Bodrum’da zayıflama oteli ve detoks merkezi, bireylerin zayıflama ve güzelleşme uğraşlarına çözüm bulmayı

amaçlamaktadır. Buranın en önemli özelliği Hollanda hükümeti ile anlaşma yapılmasıdır. Bu anlaşma Hollanda'daki obez bireylerin sağlık sistemi üzerinde bir yük olarak ekonomide ciddi kayıplara sebep oldukları üzerinden gidilerek yapılmıştır. Hollanda'daki obez bireylerin zayıflatılacağı vaat edilmiştir. Bunun sonucunda Hollanda hükümeti, Bodrum'a giden “obez” bireylerin masraflarını karşılamış ve merkezi sigorta kapsamına dâhil etmiştir (Yılmaz, 2013: 8). Devletlerin obeziteyi bir “yük” olarak görmeleri sonucundan yola çıkılırsa diğer devletlerin de ekonomik anlamda gelişme sağlama çabalarının temelinde “sağlık turizmi”ni geliştirmek amacı olduğu söylenebilir. Bu sebeple “sağlıklı yaşamın” tüketim ve turizm odağı haline getirilmesinin de kaçınılmaz olduğu söylenebilir.

3. SONUÇ

Yukarıdaki tartışmalardan hareketle özellikle refah düzeyi yüksek ülkelerde yaşayan günümüz insanının “sağlıklı yaşam sendromu” gibi bir derdi olduğunu ve bu derdin hayata dair tüm alanları kuşattığı söylenebilir. Bu konuda başlı başına bir sektör ve özel bir uğraş alanı oluşmuş durumdadır. Bunca uğraşın sonunda gerçek anlamda sağlıklı bir birey, dolayısıyla sağlıklı bir toplum ortaya çıktığına dair elimizde güçlü deliller bulunmamaktadır. Ancak bu çalışmadan çıkarılan sonuçlar çerçevesinde sağlıklı yaşam sendromunun oluşmasında birçok faktörün etkili olduğu görülmüştür. Bu çerçevede medya ve ticari kuruluşlarının sağlığı pazar olarak görmeleri, bireylerin sağlık algıları, sağlık piyasası tarafından oluşturulan bilinçli algı operasyonları ve tüketim kültürünün idealize ettiği sağlıklı olma temsili bu sendroma zemin hazırlamaktadır. Tüm bu faktörlere ek olarak DSÖ'nün sağlık tanımındaki muğlâklık da bu sendromun oluşmasında etkilidir.

Huber'in dediği gibi sağlık tanımının muğlâk olması tıbbileşmeye katkıda bulunmaktadır. Sağlığın genel tanımında sosyal, fiziksel ve duygusal zorluklar karşısında kendi kendini yönetme ve adapte etme yeteneği olarak yoğunlaşan genel tartışma vardır (Huber, 2014: 40). Bu noktada tıbbi teknolojinin, ilaç endüstrisinin, meslek kuruluşlarının hastalıkları yeniden tanımlama ve sağlık sisteminin kapsamını genişletme gibi amaçları olmaktadır. Yeni tarama teknolojileri asla hastalığa neden olamayacak düzeydeki anormallikleri tespit etmekte ve ilaç şirketleri daha önce sağlık sorunu olarak tanımlanmayan “koşullar” için ilaç üretmektedir. Fiziksel iyilik halinin sürekli olarak vurgulanması, yalnızca bir kişi yararına olsa bile, tarama veya pahalı müdahaleler için uygun olan büyük insan gruplarının ortaya çıkmasında etkilidir (Huber, 2014: 47). Yazarın ifadesine göre fiziksel iyilik halinin vurgulanması sonucunda bile bireyler bu derece etkileniyorsa ruhsal ve sosyal yönden bireylerin etkilenmesi kaçınılmazdır. Çünkü fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik hali, sınırları belli olmayan, standardize edilemeyen belirsiz durumlara göndermeler yapmakta, sağlığın ticarileşip piyasalaşmasına meşruiyet kazandırmaktadır. “Fiziksel iyilik” denilerek, beden ölçüleri ve kilolar üzerinden; “ruhsal iyilik” denilerek insanların kendilerini nasıl iyi hissedecekleri sağlıkla ilişkilendirilen bir takım dışsal faktörler tarafından; “sosyal iyilik” denilerek de insan ilişkilerini etkileyen faktörler üzerinden bir propaganda alanı açılmaktadır. Meselâ, diş sağlığı üzerinden “sağlıklı dişler” ve “parlak gülüşler” insanların hem fiziken, hem ruhen hem de sosyal yönden iyi olmasına gönderme yapmaktadır ancak arka planda farklı ticari hesaplar olabilmektedir.

KAYNAKÇA

- AGAN, L. D., (1997), “Stres, Depresyon ve Anksiyete”, (Çev: Tanju Anapa), İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- ATİK, A., BİRİCİK, Z., (2017), “Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) Kapsamında Televizyon Sağlık Programlarının Format Yapılarının İncelenmesi”, Atatürk İletişim Dergisi, (13), 87-102.
- BOZOK, N., (2011), “Biyoktidara Özgü Bir Özne(l)leşme Pratiği Olarak Popüler Sağlıklı Yaşam Söylemi”, Toplum ve Bilim, (122), 37-52.
- CEDESTRÖM, C., SPİCER, A., (2015), “Sağlık Hastalığı”, (Çev: Erdem Gökyaran), Yapı Kredi Yayınları.
- CLARKE, H. L., (2011), “Facing Age: Women Growing Older In Anti-aging Culture”, New York: Rowman&Littlefield Publishers.
- CRAWFORD, R., (1980), “Healthism And The Medicalization Of Everyday Life”, International Journal Of Health Services, 10(3), 365-388.
- DONİNİ, L. M., MARSİLİ, D., GRAZIANİ, M. P., IMBRİALE, M., CANNELLA, C., (2005), “Orthorexia Nervosa: Validation Of A Diagnosis Questionnaire”, Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 10(2), e28-e32.
- Global Weight Loss and Diet Management Market - Industry Forecast to 2025 - Huge Growth Potential from Developing Economies, PR Newswire, <https://markets.businessinsider.com/news/stocks/global-weight-loss-and-diet-management-market-industry-forecast-to-2025-huge-growth-potential-from-developing-economies-512168> Yayın Tarihi: 25 Temmuz 2017 Erişim Tarihi : 24.07. 2018.
- GÜR, E. G., (2010), “Dezenformasyona Uğratılan Bir Sosyal Hak Olarak Sağlık”.
- HOTSON, E., (2018), “Sağlıklı Ürünler’ Sektörü Nasıl Gelişiyor?”, BBC Capital, <https://www.bbc.com/turkce/vert-cap-42666534>, 12 Ocak 2018, Erişim Tarihi: 16.07.2018.
- HUBER, M. A. S., (2014), “Towards a New, Dynamic Concept of Health : Its Operationalisation and Use in Public Health and Healthcare and in Evaluating Health Effects of Food”, Maastricht: Maastricht University.
- KALAN, Ö., (2014), “Foucault'un Biyopolitika Kavramı Bağlamında Moda ve Beden: Vouge Dergisi Üzerinden Bir Söylem Analizi”, Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 8(3), 140-162.
- KIRAÇ, Ş., (2017), “Zayıflamaya Dev Bütçe”, http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/yazi_dizileri/839696/Zayiflamaya_dev_butce.html.
- KURT, A., (2016), “Tüketim Toplumunda Kusursuzlaş(tır)ma Ayinlerinin Kurbanı Olarak Beden”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(4), 1301-1319.
- KURTDAŞ, M. Ç., (2016), “Sağlıklı Yaşam!” Sloganı Etrafında Şekillenen Yeni Tüketim Biçimleri”, Sosyolojik Düşün, 1(1), 1-10.
- KURTDAŞ, M. Ç., (2017), “Medikalizasyon Süreci, Sağlıkın Ticarileşmesi ve Bedenin Denetlenmesine Sosyolojik Bir Bakış”, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl: 10 Sayı : 27.
- LEICHESTER, A., WINDMEIJER, F., (2004), “The ‘Fat Tax’: Economic Incentives To Reduce Obesity”, The Institute For Fiscal Studies, Briefing Note, No. 49.
- METZL, M. J., KIRKLAND, A., (2017), “Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı”, (Çev: Nurettin Elhüseyni), Yapı Kredi Yayınları.
- Mide Küçültme Ameliyatı Sonu Oldu: http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/turkiye/1192625/Mide_kucultme_ameliyati_sonu_oldu.html , Erişim Tarihi: 23.02.2019.

- Ölümüne Diyet, <https://www.takvim.com.tr/guncel/2015/07/20/olumune-diyet>, Erişim Tarihi: 25.07.2018.
- SEZGİN, D., (2011), “Yaşam Tarzı Önerileri Bağlamında Sağlık Haberlerinin Analizi”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(2), 52-78.
- SEZGİN, D., (2015), “Toplumsal Cinsiyet Perspektifinde Sağlık ve Tıbbileştirme”, içinde, (Ed: Duygu Alptekin), “Hasta Toplum: Cinsiyetçilik, Tıbbileştirme ve Tüketime Dair Sağlık Çözümlenmeleri”, 1. Basım, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- TİMURTURKAN, M., (2013), “Tıbbi Sosyal Kontrol: Şişmanlığın Tıbbileşmesi Bağlamında Bedenlerin Denetimi”, VII. Ulusal Sosyoloji Kongresi.
- TİMURTURKAN, M., (2016), “Yeni Bir Tüketim Alanı Olarak Tıbbileştirme”, içinde, Ed: Nursen Adak, “Sağlık Sosyolojisinde Güncel Tartışmalar”, Nobel Yayıncılık.
- TURUNÇ, S., (2014), Obezite Vergisi Sıkı Maliye Politikasının Bir Aracı Olabilir Mi?, T.C. Maliye Bakanlığı Avrupa Birliği ve Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı.
- WINTER, L., (2017), “Sağlıklı Yaşamaktan Tükenmişlik Sendromu”, <https://vogue.com.tr/yazar/lottie-winter>.
- YENGİN, A. S., (2015), “Zayıflama Çayları Organları Bitiriyor”, Yayın tarihi: 30 Haziran 2015. <https://www.aksam.com.tr/pazar/zayıflama-caylari-organlari-bitiriyor/haber-417595> Erişim tarihi: 25. 07. 2018.
- YILMAZ, T. T., (2013), “Bedene Yönelik Terapiler ve Mekâna Yansımaları: Kamp Olarak Zayıflama Merkezleri”, Akademik Bakış Dergisi, s.37, 1-13.
- Zengin N. “Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı” Radikal Bir Sağlık Eleştirisi, J Biotechnol and Strategic Health Res. 2017;1(3):98-103.
- ZOLA, K. I., (1972), Medicine As An Institution Of Social Control, The Sociological Review ,Vol 20, Issue 4, Pp. 487 – 504.
- Zayıflama İlaçları Önce Zayıflatıp Sonra Öldürüyor, <http://www.yenicaggazetesi.com.tr/zayıflama-ilaclari-once-zayıflatip-sonra-olduruyor-116216h.htm>, Erişim Tarihi: 25. 07.2018.